

تغذیه در ماه رمضان؛ افطار و سحر چی بخوریم/ آیا وعده شام را باید حذف کنیم



برخی از روزه‌داران، در طول ماه مبارک رمضان، وعده شام را حذف می‌کنند و یا اینکه شام می‌خورند و سحری را حذف می‌کنند. در حالی که روزه‌داری صحیح، حفظ هر سه وعده غذایی است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگرو فود نیوز)، به نقل از مهر، یکی از عادات اشتباه برخی روزه‌داران، حذف وعده شام یا سحر است. یعنی اینکه اگر شام بخورند، سحری نمی‌خورند و یا اینکه وعده شام را حذف می‌کنند و سحری می‌خورند.

کارشناسان تغذیه معتقدند که هر کدام از این وعده‌های غذایی، می‌بایست با تغییرات اندکی، حفظ شوند.

وعده سحری و دو وعده افطار و شام، وعده‌های اصلی هستند. به ویژه افرادی که در طول روز فعالیت بیشتری دارند، نوع غذاهایی که در وعده سحری خورده می‌شود با تأمین انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن نقش مهمی در حفظ کارایی و جلوگیری از کم آبی بدن، ضعف و خستگی دارد.

روزه خود را با چه غذاها و خوراکی‌هایی افطار کنیم

در وعده افطار باید ضمن پرهیز از پرخوری، از غذاهای سبک و در عین حال پر انرژی استفاده شود. سعی شود غذا به آرامی جویده شود. در هنگام افطار بدن نیاز به یک منبع انرژی به شکل گلوکز دارد که کاهش قند خون در ساعات روزه داری را جبران کند.

مصرف یک لیوان آب گرم، چای کمرنگ و یا یک لیوان شیر گرم همراه با خرما یا عسل در شروع افطار توصیه می‌شود.

استفاده از غذاهای سبک مثل فرنی، شیر برنج، نان و پنیر و سبزی که یکی از عادات خوب غذایی ایرانی در این ایام است.

انواع سوپ کم چرب، آش کم حبوبات و سبک، حلیم بدون روغن (حلیم منبع خوبی از مواد نشاسته‌ای، فیبر، پتاسیم و منیزیم است) غذای مناسبی برای افطار است.



خوردن آشهای غلیظ و چرب که مقدار زیادی پیاز داغ و نعناع داغ دارد و همچنین حبوبات فراوان به دلیل ایجاد مشکلات گوارشی در وعده افطار توصیه نمی‌شود.

سیب زمینی آب پز، سبزی‌های پخته مثل کدو، کلم، گل کلم، هویج و نخود فرنگی، تخم مرغ آب پز، کره و عسل غذاهای مناسبی برای افطار هستند.

مصرف بامیه و زولبیا که دارای مقادیر زیادی قند و چربی، اسیدهای چرب اشباع و ترانس است، بسیار محدود شود.

به طور کلی زیاده روی در مصرف مواد قندی و شیرین از جمله حلوا، شله زرد خیلی شیرین و... در وعده افطار علاوه بر اینکه منجر به اضافه دریافت انرژی و چاقی می‌شود، موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

شام چی بخوریم

شام به عنوان یکی از وعده‌های غذایی مهم در روزه داری باید مورد توجه قرار گیرد.

بهتر است افراد روزه دار حدود یک ساعت پس از صرف یک افطار بسیار ساده و سبک اقدام به خوردن شام کنند.

در وعده شام می‌توان از گروه گوشت، مرغ یا ماهی، حبوبات، نان یا برنج، به شکل پلو و خورش، ککوها و کتلت کم روغن، خوراک‌های مختلف با نان سیوس دار همراه با سبزی و سالاد، ماست و یا دوغ استفاده کرد.

غذایی که در وعده شام خورده می‌شود باید کم چرب و کم نمک باشد. پس از شام و تا قبل از خواب مصرف میوه و مایعات برای جبران کم آبی بدن و حفظ سلامت و ایمنی بدن توصیه می‌شود. مصرف سبزی، سالاد در هنگام افطار و خوردن میوه بین افطار و شام و در فاصله زمانی بین افطار تا سحر به دلیل اینکه منبع خوبی از ویتامین C و پیش ساز ویتامین A می‌باشد برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود. سبزی‌ها و میوه‌ها هم چنین دارای مقادیر کافی فیبر هستند که به پیشگیری از یبوست کمک می‌کنند.

در وعده شام به جای مصرف نوشیدنی‌های شیرین مانند انواع نوشابه‌های گازدار، ماءالشعیر، آب میوه‌های صنعتی و انواع شربت‌ها، توصیه می‌شود از آب آشامیدنی سالم، دوغ و عرقیات سنتی و شربت‌های خانگی بسیار کم شیرین استفاده شود.

وعده سحری چی بخوریم

از همین رو لازم است، در وعده سحر از غذاهای کم حجم و غنی از مواد مغذی که کم نمک، کم چرب و کم شیرین هستند استفاده شود. اصولاً مصرف زیاد قند، نمک و چربی موجب تضعیف سیستم ایمنی بدن میشوند.

همچنین مقدار مناسبی از سبزی‌های مختلف (سبزی خوردن و سالاد) مصرف شود.

سبزی‌ها با دارا بودن مواد مغذی مختلف و آب، علاوه بر تأمین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن، از تشنگی و خشکی گلو که میتواند فرد را مستعد ابتلاء به بیماری کووید ۱۹ کند، جلوگیری میکنند.

مصرف مواد غذایی شیرین در وعده سحری توصیه نمیشود.

مواد غذایی شیرین با تحریک انسولین و ورود سریع قند خون به داخل سلول‌ها و در نتیجه افت قند خون موجب گرسنگی زودرس میشود.



نوشیدنی‌های خیلی شیرین مثل نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و چای خیلی شیرین و چای پررنگ هم موجب تشنگی، خشکی دهان و گلو در طول روز میشوند و توصیه میشود در وعده سحر مصرف نشوند.

چای پررنگ به این دلیل که مدر است می‌تواند موجب دفع آب بدن و کم آبی در طول روزه داری شود.

غذاهای پر پروتئین مثل انواع کباب، جوجه کباب، ماهی و غذاهای خشک و پرروغن مثل کتلت و کوکو، سوسیس و کالباس، پیتزا، کله پاچه و همچنین غذاهای چرب و سرخ شده و پر ادویه موجب احساس تشنگی و خشکی دهان در طول روز میشوند. به ویژه در شرایط فعلی که با شیوع بیماری کووید ۱۹ مواجه هستیم، بهتر است در وعده سحر مصرف نشوند.

به طور کلی غذاهای ساده و سبک مثل انواع پلو و خورشت در حجم کم (برای افرادی که فعالیت بدنی بیشتری در طول روز دارند) و یا غذاهای سبک تر شبیه وعده صبحانه (برای افرادی که در طول روز فعالیت کمی دارند) برای بعد سحر می‌تواند مناسب باشد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مهر